



Внимание!

Инфекция, вызванная вирусом гриппа свиней типа (H1N1)

пособие для населения



МУЗ «Детская городская больница»
«Центр медицинской профилактики»



Грипп типа (H₁N₁)-09

—острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом типа (H₁N₁); характеризуется теми же симптомами, что и сезонный грипп, высокой контагиозностью (быстро передается ближайшему окружению), интоксикацией.

Источник инфекции: больной человек или вирусоноситель.

Пути передачи: воздушно-капельный, бытовой (через предметы личной гигиены, посуду и т.д).
Заболеванию подвержены все возрастные категории населения, преимущественно дети, посещающие организованные коллективы.

К контингентам населения, подверженных высокому риску возникновения осложнений при гриппе типа (H₁N₁)-09 относятся:

- * дети до 5-летнего возраста;
- * беременные женщины;
- * лица, страдающие хроническими заболеваниями: болезнями органов дыхания, болезнями и пороками ЦНС, хроническими заболеваниями почек, обмена веществ, иммунодефицитными состояниями, пороками сердца.

Течение заболевания и симптомы гриппа типа (H₁N₁)-09.

Всегда острое. Можно с точностью до часа назвать, когда началось заболевание. Обязательный симптом заболевания — лихорадка: температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39°, 40° и даже выше).

Высокая температура может держаться 3-5 дней. Выражены симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области; боль при движении глазных яблок; светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах.

Катаральные явления (боль в горле, покраснение), насморк, заложенность носа выражены в первые дни заболевания слабо; обычно воспаляются задняя стенка глотки и мягкое небо. Катаральные симптомы держатся 7-9 дней. Кашель — чаще возникает на 2-е сутки болезни, мучительный, сухой; боль за грудиной по ходу трахеи, связан с поражением ее слизистой. Чихание — присутствует реже, чем при ОРВИ. Гиперимия конъюнктивы — бывает довольно часто. У значительного числа больных гриппом типа (H₁N₁)-09 отмечается диарея и рвота. Характерен для гриппа выраженный астенический синдром: слабость, утомляемость, раздражительность нарушение сна — эти симптомы могут присутствовать более 2-3 недель. Больной гриппом типа (H₁N₁)-09 заразен с 1-го дня заболевания до 7 дней. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться потенциально заразными и более длительный период. С точки зрения контагиозности (заразности) гриппа типа (H₁N₁)-09 - он аналогичен вирусу сезонного гриппа.

Течение сезонного гриппа и гриппа типа (H₁N₁)-09 имеют много общего, однако

Пандемический грипп — это не то же самое, что сезонный грипп.

Важные различия:

- * При гриппе типа H₁N₁ возрастные группы, вовлеченные в процесс, моложе.
- * Самые тяжелые случаи течения заболевания регистрируются у лиц моложе 50 лет.
- * Число летальных случаев у лиц пожилого возраста регистрировались сравнительно редко (при сезонном гриппе — 90% тяжелых и летальных случаев регистрируется у лиц в возрасте 65 лет и старше).
- * Отличительный признак гриппа типа (H₁N₁)-09 — наличие серьезной формы заболевания, в том числе у молодых и здоровых людей. Тяжелая дыхательная недостаточность у пациентов, когда вирус напрямую инфицирует легкие.
- * Почти 15% госпитализированных случаев гриппа (H₁N₁)-09 нуждались в лечении в отделении интенсивной терапии.



Только вирусологическое обследование пациента может определить возбудителя гриппа и уточнить диагноз пациента, тип гриппа.

2

Как уберечь ребенка от гриппа всех типов в период подъема заболеваемости и в случае, если болен один из членов семьи?

Эффективны самые простые меры:

- * Самое главное, ограничить контакт ребенка с посторонними людьми: ограничить посещение детских развлекательных учреждений; магазинов, поликлиник и т.д.
- * Следуйте рекомендациям органов здравоохранения по поводу закрытия школ, избегайте мест скопления людей и соблюдения других мер социального дистанцирования.
- * Заболевших взрослых членов семьи изолируйте в отдельное помещение, обеспечьте их защитной маской.
- * Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.
- * Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- * Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- * Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- * Чаще проветривайте квартиру и делайте влажную уборку помещения.
- * Избегайте сквозняков, переохлаждений.
- * Выходя на улицу, смазывайте носовые ходы оксалиновой мазью.
- * Поставьте возле изголовья кровати ребенка блюдечко с мелко порубленным чесноком, луком (дольку чеснока можно повесить ребенку на шею в качестве медальона).
- * Если малыш находится на грудном вскармливании, риск заболевания для него снижается — в материнском молоке содержатся иммуноглобулины, помогающие организму ребенка противостоять вирусам.
- * Выполняйте мероприятия, направленные на повышение иммунитета ребенка. Рекомендуется прием медицинских препаратов, повышающих иммунитет, лимонник, элеутерококк, гомеопатические средства (анаферон), фитонциды (чеснок, лук) и т.д.



3



Самый эффективный способ защиты от гриппа – вакцинация. Прививки против сезонного гриппа входят в национальный календарь прививок. Делаются они бесплатно, за счет средств федерального бюджета. Показаны всем детям, особенно: посещающим организованные коллективы, часто длительно болеющим, имеющим хронические заболевания. Иммунитет развивается через 14 дней после прививки и сохраняется 9-12 мес. Эффективность вакцинации до 90%.

Оптимальные сроки вакцинации:

начало - с октября месяца, окончание - за 2 недели до предполагаемой эпидемии.

Допускается вакцинация и в начале эпидемии, но эффективность ее при этом снижется до 70%.

С сентября месяца Российской вакциной «Гриппол плюс» начата вакцинация детей, посещающих дошкольные учреждения и школы (с 1-11 классы) - на бесплатной основе против сезонного гриппа. В отделении вакцинопрофилактики ДГБ родителям могут предложить и зарубежные вакцины: «Инфлювак» (высокоочищенную вакцину третьего поколения, которая очень хорошо переносится) или вакцину французского производства «Ваксигрипп», которая рекомендуется часто болеющим детям., но проводятся они на платной основе.

Пять главных целевых групп вакцинации против гриппа (H₁N₂)-09 включают в себя:

беременных женщин; людей, которые проживают или осуществляют уход за детьми младше 6 месяцев; медицинских сотрудников и работников служб неотложной медицинской помощи; людей в возрасте от 6 месяцев до 24 лет; а также людей в возрасте от 25 до 64 лет, у которых имеются хронические заболевания, подвергающие их повышенному риску осложнений от гриппа. Все дети и сотрудники учреждений по уходу за детьми младшего возраста будут включены в данные группы и должны быть среди первых, кто будет привакцинирован против гриппа типа (H₁N₂)-09.



При поступлении вакцины в регион пройдите вакцинацию против гриппа (H₁N₂)-09.
Лучший способ защититься от гриппа — пройти вакцинацию.

Узелки на память!

Современные вакцины безопасны и не вызывают побочных эффектов у детей!

- * Важно, чтобы в течении 2-х недель до прививки ни сам ребенок, ни взрослые в его окружении ничем не болели. В это время рекомендуется избегать контактов с чужими людьми.
- * Лучше, чтобы вакцинация против гриппа не совпадала по времени с другими прививками, хотя это разрешается.
- * Перед вакцинацией обязательно ребенок должен быть осмотрен врачом. Врач должен убедиться, что пациент здоров и не страдает аллергией на куриный белок.
- * Через 3-4 часа после прививки нужно дать ребенку соответствующую возрасту дозу парацетамола или панадола.
- * Внимательно отнеситесь к состоянию ребенка после прививки. Обязательна термометрия в течении 3-х суток. Если возникнут симптомы «болезни» дайте ему жаропонижающие средства.
- * Если Вы не успели сделать прививку в октябре-ноябре, ее можно сделать и позже. Просто к середине зимы возникает риск заражения гриппом и др. ОРВИ.

Если прививка придется на инкубационный период одного из этих заболеваний, ребенок будет болеть тяжелее, чем обычно.

Вакцина против гриппа типа (H₁N₂)-09 поступит в медицинские учреждения к концу 2009 года.

Если Ваш ребенок заболел гриппом...

Ребенок заболел, поведение его изменилось, он плачет, беспокоится, становится вялым, отказывается от еды. У него холодные ручки...

Советуем маме:

1. Не надо теряться!
2. Измерьте ребёнку температуру и уложите его в постель.
3. Если его знобит, если у него холодные руки и ноги, укройте ребёнка по теплее, положите грелочку, даже если у ребенка высокая температура.
4. Вызовите врача на дом.
5. Больной должен быть максимально изолирован, желательно в отдельную комнату.
6. Выделите ребёнку предметы личной гигиены.
7. Комнату, где находится больной ребёнок, убирайте влажным способом. Лишние вещи уберите, чтобы в комнате было меньше пыли.
8. Чаше проветривайте комнату.
9. Лечение важно начинать в начале заболевания:



- * Давайте ребёнку больше жидкости: до 6 месяцев малыша можно поить только тёплой кипячёной водой, ребёнку старше 6 месяцев можно давать клюквенный и брусничный морсы, настой шиповника, ромашки, компот из сухофруктов.
- * Поить ребёнка следует маленькими порциями по 50—100 мл, но часто;
- * Очень хорошо, когда малыш находится на грудном вскармливании (иммуноглобулины, находящиеся в молоке, помогают организму бороться с инфекцией);
- * Если у малыша температура выше 38,5° необходимо дать жаропонижающий препарат в возрастной дозировке (парацетамол, ибупрофен);

6

- запрещается с целью снижения температуры детям использовать аспирин (детям до 15 лет); анальгин (детям до 18 лет). Эти препараты могут вызывать очень серьезные осложнения.
- при температуре выше 39° можно применить народные средства (при условии, когда руки и ноги у ребенка горячие): -обтереть водкой или водой, слегка подкисленной уксусом, положить рядом с головой малыша холодную грелку, а на лоб - влажную салфетку;
- 50 гр. соцветий тысячелестника залить литром кипятка и поставить на огонь на 7-10 мин., затем охладить и процедить. Смочите в отваре марлю и заверните в нее малыша, оставив свободными руки, стопы. Укройте одеялом на 30-40 мин. Температура начнет быстро снижаться.



Жаропонижающим действием обладают самые разнообразные отвары трав:

- в равных пропорциях: петрушка, укроп, цветы липы;
- листья черной смородины, мяты, малины, подорожника;
- ягоды малины и цветы липы, листья мать и мачехи.

Залить их кипятком и дать настояться 10-15 мин. Давайте ребенку пить, добавляя в отвар мед (при отсутствии на него аллергии) или бруснику.

Проверенный способ снижения температуры - настой из цветов липы:

Заварить 3 ст. ложки цветов липы в 200 мл. воды. Дать настояться 15 мин., процедить и остудить до комнатной температуры. Добавить в настой чайную ложку меда (если у ребенка нет аллергии на мед) и дольку лимона. Липовый отвар не рекомендуется детям до 6 мес, в виду незрелости потовых желез.

7

Высокая температура сопровождает многие болезни, в том числе ОРВИ и сезонный ГРИПП. Сбивать или нет?

Лихорадка (температура) — это защитная реакция организма человека, которая помогает бороться с инфекцией, поэтому принимать жаропонижающие лекарства при температуре ниже 38°C детям не надо. По этой же причине не старайтесь «сбить» ее полностью, добейтесь того, чтобы контролировать лихорадку в пределах 37° — 38°C.



Уважаемые родители, помните: грипп опасен осложнениями!

Опасность связана со способностью гриппозного вируса подавлять иммунные реакции организма, тем самым, усугублять течение хронических заболеваний, поэтому при первых признаках заболевания лучше обратиться к педиатру и выполнить его рекомендации.

Лечением детей должен заниматься врач. Помните об опасности самолечения. В случае возникших осложнений, лечите ребенка до полного выздоровления. Отправлять ребенка в школу с «остаточными явлениями» - кашлем, насморком, слабостью - ни в коем случае нельзя, это опасно для здоровья ребенка.

Если вы ухаживаете за больным ...

- Избегайте контакта с больным лицом к лицу.
- Взяв на руки больного ребенка, держите его так, чтобы его подбородок лежал у вас на плече — так он не будет кашлять вам в лицо,
- Мойте руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе после каждого прикосновения к больному или его носовым платкам или белью.
- Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли лицу, осуществляющему уход за больным, для профилактики гриппа принимать противовирусные препараты.

8

- Регулярно и тщательно осуществляйте уборку помещения с особым вниманием к предметам, которым чаще всего прикасаются руками, ртом, а также на которых чаще всего остаются биологические жидкости малолетних детей (игрушки, игровые зоны).
- Содержите в чистоте поверхности (в частности, прикроватные тумбочки поверхности в ванной комнате, а также детские игрушки), протирая их бытовым дезинфицирующим средством согласно инструкциям на его этикетке.
- Постельное белье, посуду и кухонные приборы, используемые больными, необязательно мыть и стирать отдельно от других, но важно не допускать их использования без тщательного предварительного мытья и стирки.
- Во избежание заражения старайтесь не брать белье в охапку перед стиркой. Сразу после соприкосновения с грязным бельем вымойте руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе.
- Столовую посуду необходимо мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную, с посудомоечными средствами.



Как защитить членов семьи при наличии в семье больного гриппом?

Размещение больного.

- Держите больного в комнате, изолированной от помещений общего пользования в доме. (Например, в отдельной спальне с собственной ванной, если это возможно.) Держите дверь в комнату больного закрытой.
- Кроме необходимости получения медицинской помощи или других неотложных случаев, больные гриппоподобными заболеваниями должны оставаться дома, свести к минимуму контакты с другими лицами и не отправляться в поездки в течение 7 дней после появления симптомов или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов.

9

- Если больному гриппом необходимо выйти из дома (например, в больницу), он должен надеть маску, если она имеется, и прикрывать нос и рот при кашле или чихании платком.
- Если больной находится в помещении общего пользования вблизи от других лиц, следите, чтобы на нем была маска.
- Это помещение должно ежедневно обрабатываться бытовым дезинфицирующим средством (моющие средства).
- Места общего пользования в квартире должны обязательно ежедневно обрабатываться бытовым и дезинфицирующим средством.
- При возможности следует хорошо проветривать помещения общего пользования в доме (например, держать открытыми окна в туалете, кухне, ванной комнате и т.д.)

Защита остальных членов семьи.

- У больного не должно быть посетителей, кроме медработников. Телефонный звонок безопаснее, чем визит.
- Если возможно, за больным должен ухаживать только один взрослый в семье. По возможности эти функции не должны выполнять люди с повышенным риском тяжелых осложнений в результате гриппа.
- Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам следует стараться избегать тесного контакта с членами семьи, больными гриппом. Если близкий контакт с больным неизбежен, рекомендуется ношение маски или респиратора.
- Не разрешайте беременным женщинам ухаживать за больным, так как беременные женщины подвержены повышенному риску осложнений от гриппа, во время беременности иммунитет снижается.
- Не разрешайте больным членам семьи ухаживать за младенцами и другими • представителями групп высокого риска осложнений от гриппа.
- Все члены семьи должны чаще мыть руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе, в том числе после каждого контакта с больным или пребывания в его комнате или ванной.
- Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите отдельные тканевые полотенца на каждого члена семьи. Например, полотенца разного цвета для каждого.
- Для профилактики гриппа можно применять противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь с врачом о необходимости их приема отдельными членами семьи.

Лекарства для облегчения симптомов гриппа.

Проконсультируйтесь с вашим врачом по поводу правильного и безопасного применения лекарств. Противовирусные препараты помогают облегчить симптомы гриппа, но для их приобретения необходим рецепт. В большинстве случаев полное выздоровление возможно и без приема противовирусных препаратов. Тем не менее лицам с повышенным риском тяжелых осложнений гриппа или с тяжелым течением этого заболевания при госпитализации необходимо назначать противовирусные препараты. Противовирусные препараты назначаются пациентам в возрасте от 1 года и старше. Грипп может вызывать появление бактериальных инфекций или протекать одновременно с бактериальными инфекциями. Поэтому некоторым больным также назначаются антибиотики. Более серьезная или затяжная форма заболевания или случаи, когда состояние больного облегчается, а затем вновь ухудшается, может свидетельствовать о наличии сопутствующей бактериальной инфекции. Если у вас есть какие-либо опасения по этому поводу, проконсультируйтесь со своим врачом.

- Детям от 5 лет и подросткам для облегчения симптомов гриппа можно принимать медикаменты без аспирина.
- Детям младше 4 лет не следует давать безрецептурные лекарства от острых респираторных заболеваний без консультации с врачом.
- Самая безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше 2 лет - это использование увлажнителя воздуха и всасывающей груши для удаления слизи при кашле.
- При высокой температуре и болях можно применять жаропонижающие средства (кроме аспирина и анальгина).
- Безрецептурные препараты против простуды и гриппа, прием которых осуществляется в соответствии с инструкциями на упаковке, могут помочь в смягчении некоторых симптомов, таких как кашель и заложенность носа. Важно отметить, что эти препараты не снижают риска инфицирования для окружающих. Сам больной и осуществляющий уход взрослый должны внимательно следить за возможным появлением тревожных симптомов, которые указывают на ухудшение состояния и необходимость обратиться за медицинской помощью.

Когда необходимо срочно вызвать скорую помощь?

При заболевании детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызывать при появлении следующих тревожных симптомов:

- * учащенное или затрудненное дыхание;
- * синюшная или посеревшая кожа;
- * отказ от питья;
- * сильная или непрекращающаяся рвота;
- * ребенок не просыпается;
- * повышенная раздражительность, ребенок не выносит, когда его держат на руках;
- * гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.



При заболевании взрослых вызова неотложной медицинской помощи требуют следующие тревожные симптомы:

- * затрудненное дыхание или одышка;
- * боли или чувство тяжести в груди или в животе;
- * внезапное головокружение;
- * спутанность сознания;
- * сильная или непрекращающаяся рвота;

Гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.



Оставайтесь дома в случае болезни.

Детям и осуществляющим уход за ними лицам с гриппоподобным заболеванием необходимо оставаться дома и не контактировать с окружающими пока не пройдут 24 часа с момента исчезновения высокой температуры, кроме случаев, когда им необходимо обратиться за медицинской помощью.

Что следует делать, если кажется, что Вы заболели?

Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- * Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей.
- * Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- * Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.
- * Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- * Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избежать контакта с людьми.



Что делать, если Вам требуется медицинская помощь?

- * Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах.
- * Объясните, почему Вы считаете, что у вас грипп типа (H₁N₁)-09 (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей).
- * Следуйте совету, который вам дадут.
- * Если невозможно связаться с вашим учреждением здравоохранения заранее, сообщите о вашем подозрении на инфекцию, как только прибудете в данное учреждение.
- * Прикрывайте нос и рот во время поездки.

ВНИМАНИЕ!

Лица, прибывшие из стран, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом (H₁N₁)-09 незамедлительно должны обратиться к врачу. Все вопросы госпитализации или возможной изоляции обратившихся пациентов решает врач.

